

# 体育系大学生の生活習慣および健康意識に関する 日中比較研究

崔 宇飛      笠原 岳人

キーワード：体育大学 生活習慣 健康意識 比較研究

## Study on health consciousness and lifestyle of P.E. university students between Japan and China

Cui Yufei      Taketo Kasahara

### Abstract

This study was intended to compare lifestyle and health consciousness of P.E. university students between Japan and China. The method was questionnaire, carried out in S university in Japan and T university in China. As a result, it was able to confirm that there were differences on lifestyle and health consciousness between Japanese students and Chinese students. Especially, Chinese students had higher satisfaction for the health of own and, the other side, the desire for health was higher in Japanese students.

Key word: P.E. university, lifestyle, health consciousness, comparison

## I. はじめに

近年、中国は急速な発展により、日本や欧米諸国に匹敵する経済大国となった。それによって、国や人々の生活が豊かになり、生活様式もこれまでとは大きく変化している。特に、食生活や住環境の整備など、身近な生活スタイルが一変したことが大きな特徴である。しかし、経済的な発展とは裏腹に、これまで問題視されてこなかった生活習慣病に関する諸問題が取りざたされるようになってきた。特に、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症など、これまで国内では少なかった疾患の増加が問題となっている。1979年の改革開放以来、様々な取り組みによって、国民の平均寿命は顕著に伸びてきたが、今後増え続けることが予測される生活習慣病に対する関心や、健康教育に関する意識の低さが、今日の中国では大きな問題として挙げられている。一方、先進国である日本は戦後の高度経済成長とともに、生活習慣病や健康異常が増加している。また、社会構造や労働形態の変化にともなう、心身症をはじめとする精神・神経的疾患や健康異常も増大し、これらの疾病も問題視されている。日本における国民の平均寿命は、男性は約79.0歳、女性は約85.8歳に達し(2006年)、世界トップを競う長寿国となっている。2025年には65歳以上の国民は全体の25%に達すると推定され、かつてない高齢社会の到来による健康問題が危惧されており、青少年の健康問題も例外ではないことが指摘されている。

そこで、本研究では、将来、健康教育に携わることが期待されている体育大学の学生を対象にアンケート調査を行い、学生の健康に対する意識調査を行った。特に、健康教育の先進国である日本の学生と中国の学生との健康現状を分析し、今後の中国と日本における健康教育に必要なことについて検討した。

## II. 研究の目的

健康の概念は、1948年の設立における世界保健機関憲章により、「単に病気あるいは虚弱でないことではなく、身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態である」<sup>1)</sup>と定義されている。このように、日常生活のなかで健康という概念は非常に幅広いものであるが、本研究では、そのなかのひとつである、精神的な健康意識に関する考え方について、日本と中国、双方の学生達の意見を収集し、下記の項目に関する分析を行った。

1. 両国の学生達の生活習慣、健康意識、健康知識を把握する。
2. 健康に対する捉え方の相違点や共通点を明らかにする。
3. 健康促進因子と健康阻害因子の関連性を求める。

## III. 方法

### 1. 調査方法：アンケート（無記名記述式）

表1 対象人数

	男子	女子	合計
T大学	205	47	252
S大学	538	267	805
合計	743	314	1057

### 2. 調査対象：(1057名)

両校とも体育学科に在籍する1年生から4年生のなかで、本研究の趣旨を理解し、アンケート調査に協力いただける方を対象とした。

### 3. T大学およびS大学の特徴

表2 大学の特徴

	S大学	T大学
学生数	学部 約2050人 大学院 約39人	学部 約1000人 大学院 約130人
専攻設置	・体育学科 ・健康福祉学科 ・運動栄養学科 ・スポーツ情報マスメディア学科	・体育教育 ・運動訓練（民族伝統、スポーツ競技）
特徴	・居住場所多様 ・部活動等に所属しない学生もいる	・全員寮生活 ・全員の活動に所属
共通点	・両方とも体育系学校	

### 4. 調査期間：アンケート調査は、以下の2期に分けて実施した。

- ・中国T大学での調査（2008年3月3日～3月7日）
- ・日本S大学での調査（2008年9月22日～10月3日）

### 5. アンケートについて：アンケートの内容は生活習慣や生活リズムに関連した項目で、健康な生活を促進する項目や妨害する項目を加えて作成したものである。

アンケートは全7項目の内容で構成されている。

- 1) 自分自身について
- 2) 食生活
- 3) 運動習慣
- 4) アルコール
- 5) タバコ
- 6) 休養
- 7) 健康づくり

### 6. 分析：

- 1) アンケートの小項目(23項目)を、生活習慣(11問)、健康意識(9問)、健康知識(3問)に分類し、両校学生の相違点と共通点について、各項目別に検証を行った。
- 2) アンケート項目から、健康促進因子と健康阻害因子を抽出し、各因子間の相関を検討した。

### 7. 統計処理：

生活習慣、健康意識、健康知識の検証は、カイ2乗検定

と残差分析<sup>2)</sup>を用いて行った。さらに、「健康促進因子」と「健康阻害因子」との相関関係はPearson 相関係数を算出した。なお、統計処理に用いたソフトウェアはSPSS12.0である。

#### IV. 結果

##### 1. 調査対象の概要

本研究では、両大学で計 1057 名を対象とした。対象者は、T 大学は252名で、男子205名(81.3%)、女子47名(18.7%)であった。一方、S 大学では805名で、男子538名(66.8%)、女子267名(33.2%)であった。対象者を学年別に比較した結果、T 大学は1年生43名(17.1%)、2年生114名(45.2%)、3年生67名(26.6%)、4年生28名(11.1%)であった。S 大学では1年生357名(44.3%)、2年生262名(32.5%)、3年生146名(18.1%)、4年生40名(5%)であった。対象者の居住場所は、T 大学は、寮247名(98%)、自宅4名(1.6%)、その他1名(0.4%)であり、ほとんどの学生が寮生活をしていることが明らかになった。一方、S 大学の場合、一人暮らし534名(66.3%)、寮110名(13.7%)、自宅151名(18.8%)、その他10名(1.2%)であり、T 大学よりも居住形態が多様であった。

##### 2. 生活習慣

両校の男子学生の生活習慣について比較した結果、最も異なる項目は、喫煙に関する項目であった(表3)。特に、喫煙習慣のある学生は、T 大学の50.2%に対し、S 大学は23.4%であった。また、以前から喫煙習慣のない学生は、S 大学の71.9%に対し、T 大学は40%という結果であった。また、朝食においても差異がみられた。毎日、朝食を食べている学生はS 大学の40.6%に対し、T 大学では、27.3%であった。しかし、朝食をほとんど食べない学生は、S 大学では、22.3%で、T 大学では、7.8%であった。一方、T 大学の学生は、毎日、朝食を食べていないが、週に2、3回以上は、朝食を食べていると答えた学生は92.2%を示す結果となった。朝食を食べない理由は、「時間がない」と答えた学生がT 大学70%、S 大学63.6%であった。また、食事の栄養素を気にしているかという問いに対し、T 大学では、「いつもしている(13.2%)」、「時々している(50.2%)」、「あまりしていない(29.8%)」、「ほとんどしていない(6.8%)」という結果となった。一方、S 大学では、「いつもしている(7.2%)」、「時々している(26.8%)」、「あまりしていない(22.9%)」、「ほとんどしていない(43.1%)」であった。これらの結果から、S 大学よりもT 大学のほうが、栄養成分を意識している学生が多いことが明らかになった。ストレスについて、「大いにあった」と答えた学生は、S 大学の26.1%に対し、T 大学は10.7%であった。さらに、

表3 両国男子の生活習慣

	日本(n=538)		中国(n=205)		Res.	χ <sup>2</sup>
	n	%	n	%		
食品購入や外食の時に栄養成分を参考していますか						
いつもしている	39	7.2	27	13.2	*	***
時々している	144	26.8	103	50.2	***	
あまりしていない	123	22.9	61	29.8	+	
ほとんどしていない	232	43.1	14	6.8	***	
朝食を食べていますか						
毎日	218	40.6	56	27.3	***	***
週に4~5回	117	21.8	58	28.3	+	
週に2~3回	82	15.3	75	36.6	***	
ほとんど食べない	120	22.3	16	7.8	***	
朝食を食べない理由						n. s.
時間がない	84	63.6	21	70.0	n. s.	
食欲がない	18	13.6	2	6.7	n. s.	
習慣がない	18	13.6	1	3.3	n. s.	
ダイエット	3	2.3	1	3.3	n. s.	
その他	9	6.8	5	16.7	+	
運動をしていますか						*
いつもしている	323	60.0	116	56.9	n. s.	
時々している	150	27.9	75	36.8	*	
以前はしたが、現在はしていない	52	9.7	13	6.4	n. s.	
全くしていない	13	2.4	0	0.0	*	
お酒を飲みますか						***
飲む	122	22.7	57	27.9	n. s.	
時々飲む	271	50.5	138	67.6	***	
やめた	2	0.4	3	1.5	n. s.	
ほとんど飲まない	142	26.4	6	2.9	***	
お酒を飲む頻度ほどくらいですか						***
毎日	9	2.3	1	0.5	n. s.	
週に5~6回	14	3.6	2	1.0	+	
週に3~4回	35	8.9	6	3.1	**	
週に1~2回	119	30.4	40	20.6	*	
月に1~2回	215	54.8	145	74.7	***	
タバコを吸いますか						***
毎日喫煙している	102	19.1	49	23.9	n. s.	
時々吸う	23	4.3	54	26.3	***	
禁煙に成功した	25	4.7	20	9.8	**	
以前から吸わない	384	71.9	82	40.0	***	
一ヶ月間にストレスなどがありましたか						***
おおいにあった	140	26.1	22	10.7	***	
多少あった	252	47.0	122	59.5	**	
あまりなかった	109	20.3	51	24.9	n. s.	
全くなかった	35	6.5	10	4.9	n. s.	
睡眠がよく取れていますか						n. s.
十分取れている	75	14.0	23	11.2	n. s.	
まあまあ取れている	279	52.2	122	59.5	+	
あまり取れていない	160	30.0	48	23.4	+	
全く取れていない	20	3.7	12	5.9	n. s.	
趣味など楽しみや生きがいをお持ちですか						n. s.
もっている	478	89.7	182	90.1		
もっていない	55	10.3	20	9.9		
病気予防や健康維持に取り組むことがありますか						***
ある	212	40.2	139	68.1		
ない	315	59.8	65	31.9		

+, p<.10. \*, p<.05. \*\*, p<.01. \*\*\*, p<.001

「多少あった」と答えた学生まで広げた場合、T 大学の59.5%に対し、S 大学は47%を示す結果になった。飲酒について、「時々飲む」と答えた学生は、T 大学の67.6%に対し、S 大学は50.5%であった。一方、「ほとんど飲まない」と答えた学生は、S 大学の26.4%に対し、T 大学は2.9%であった。また、飲酒の頻度は、「月に1~2回」と答えた学生が、T 大学では74.7%、S 大学も54.8%を示し、大部分の学生は適度な飲酒範囲に収まっていることが明らかになった。しかし、S 大学の場合、「週に1~2回」と「週に3~4回」と答えた学生が多く、飲酒頻度についてはT 大学の学生よりも頻繁であることがとわかった。運動習慣については、「時々している」と答えた学生は、T 大学の36.8%に対し、S 大学では27.9%を示した。さらに、「全くしていない」と答えた学生は、S 大学の2.4%に対し、T 大学は0%であった。病気予防や健康維持に取り組むことがある学生はT 大学(68.1%)がS 大学(40.2%)より多い傾向を示した。睡眠や趣味などについては両校の学生間で有意な差は認められなかった。一方、女子学生の生活習慣は、(表4)に示したように、「ストレスなどがおおいにあった」と答えた学生は、T 大学の6.4%に対し、S 大学では36.2%を示す結果となった。一方、「ストレスなどあまりなかった」と答えた学生は、S 大学の10.5%に対し、T 大学は40.4%を示した。「飲酒の経験」の有無について質問した結果、経験がある

と答えた学生はS大学よりも、T大学のほうが多く、その頻度も多いことを示す結果になった。運動習慣については、「いつも運動している」と答えた学生は、S大学の55.8%に対し、T大学の40.4%を上回る結果となったが、「時々運動している」と答えた学生は、T大学がS大学

	日本(n=257)		中国(n=47)		Res.	$\chi^2$
	n	%	n	%		
食品購入や外食の時に栄養成分を参考していますか						**
いつもしている	29	10.9	7	14.9	n. s.	
時々している	106	39.7	26	55.3	*	
あまりしていません	66	24.7	13	27.7	n. s.	
ほとんどしていません	66	24.7	1	2.1	***	
朝食を食べますか						*
毎日	129	48.3	23	48.9	n. s.	
週に4~5回	62	23.2	10	21.3	n. s.	
週に2~3回	34	12.7	13	27.7	**	
ほとんど食べない	42	15.7	1	2.1	*	
朝食を食べない理由						
時間がない	27	61.4	1	50.0	n. s.	
食欲がない	5	11.4	0	0.0	n. s.	
習慣がない	7	15.9	0	0.0	n. s.	
ダイエット	4	0.0	0	0.0	n. s.	
その他	5	11.4	1	50.0	n. s.	
運動をしていますか						***
いつもしている	149	55.8	19	40.4	+	
時々している	55	20.6	26	55.3	***	
以前はしたが、現在はしていない	45	16.9	1	2.1	**	
全くしていません	18	6.7	0	0.0	n. s.	
お酒を飲みますか						***
飲む	46	17.2	3	6.8	+	
時々飲む	136	50.9	31	70.5	*	
やめた	0	0.0	5	11.4	***	
ほとんど飲まない	85	31.8	5	11.4	**	
お酒を飲む頻度はどれくらいですか						**
毎日	1	0.5	1	3.0	n. s.	
週に5~6回	3	1.6	1	3.0	n. s.	
週に3~4回	19	10.3	0	0.0	+	
週に1~2回	40	21.7	0	0.0	**	
月に1~2回	121	65.8	31	93.9	**	
タバコを吸いますか						n. s.
毎日吸っている	24	9.1	1	2.3	n. s.	
時々吸う	8	3.0	3	6.8	n. s.	
禁煙に成功した	14	5.3	4	9.1	n. s.	
以前から吸わない	219	82.6	36	81.8	n. s.	
一ヶ月間にストレスなどがありましたか						***
おおいにあった	97	36.3	3	6.4	***	
多少あった	137	51.3	23	48.9	n. s.	
あまりなかった	28	10.5	19	40.4	***	
全くなかった	5	1.9	2	4.3	n. s.	
睡眠がよく取れていますか						n. s.
十分取れている	39	14.7	9	19.1	n. s.	
まあまあ取れている	123	46.4	22	46.8	n. s.	
あまり取れていない	94	35.5	14	29.8	n. s.	
全く取れていない	9	3.4	2	4.3	n. s.	
趣味など楽しみや生きがいをお持ちですか						n. s.
もっている	228	86.7	37	78.7	*	
もっていない	35	13.3	10	21.3		
病気予防や健康維持に取り込むことがありますか						*
ある	105	40.2	26	56.5		
ない	156	59.8	20	43.5		

+, p< .10. \*, p< .05. \*\*, p< .01. \*\*\*, p< .001

より多い結果になった。食べ物の栄養成分に関する質問では、「栄養成分を時々参考している」と答えた学生は、T大学の55.3%に対し、S大学では39.7%であった。また、朝食に関する質問に対し、「週2~3回食べる」と答えた学生は、T大学は27.7%を示したが、「ほとんど食べない」と答えた学生は、S大学が15.7%を示す結果になった。これらの結果をまとめると、食生活に関する意識はT大学のほうがS大学よりも高いことが明らかになった。病気予防や健康維持に取り込むことがある学生はT大学(65.5%)がS大学(40.2%)より多い結果を示した。一方、「タバコを吸う」と答えた学生は、S大学は12.1%、T大学は9.2%であり、有意な差は認められなかった。睡眠や趣味についても、両国の女子学生間には有意な差は認められなかった。

### 3. 健康意識

両大学の男子学生は(表5)に示したように「適切な食事量や内容を知っている」学生はT大学が(53.7%)S大学(25.3%)より多いとみられ、食生活は良いと思う学生もT

大学のほうが多かった。今後の食事については今より良くしたいと考える学生はS大学(72.8%)のほうが多いことが示された。上記の結果から、T大学の学生は食生活に対する満足度が高いと考える。ストレスなどを「十分処理できている」は、T大学24%、S大学14.6%、「なんとかできている」がT大学69.1%、S大学57.7%であった。ストレスなどを処理できる学生はT大学がS大学より多く、「全く処理できない」学生と「わからない」学生はS大学のほうが多いことが示された。健康に対する満足度については、(表5)と(表6)で示したように、T大学は「非常に

	日本(n=538)		中国(n=205)		Res.	$\chi^2$
	n	%	n	%		
適切な食事量や内容を知っていますか						***
知っている	136	25.3	110	53.7		
知らない	401	74.7	95	46.3		
現在の食生活をどう思いますか						***
大変よい	19	3.5	7	3.4	n. s.	
よい	100	18.6	63	30.7	***	
少し問題がある	286	53.2	112	54.6	n. s.	
問題が多い	133	24.7	23	11.2	***	
今後の食事についてどう思いますか						***
今よりよくしたい	391	72.8	82	40.4	***	
今のままでよい	79	14.7	70	34.5	***	
特に考えていない	67	12.5	51	25.1	***	
適度な飲酒量に収まっていますか						***
思う	231	58.8	145	74.4	***	
少し超えている	91	23.2	38	19.5	n. s.	
かなり超えている	23	5.9	8	4.1	n. s.	
わからない	48	12.2	4	2.1	***	
禁煙または節煙したいですか						n. s.
禁煙したい	48	38.1	40	37.0	n. s.	
節煙したい	41	32.5	48	44.4	+	
今のままでよい	37	29.4	20	18.5	+	
ストレスなどを処理できていますか						***
十分できている	78	14.6	49	24.0	**	
なんとかできている	309	57.8	141	69.1	**	
全くできていない	76	14.2	13	6.4	**	
わからない	72	13.5	1	0.5	***	
ご自身の体型はどう思いますか						***
太っている	51	9.6	8	3.9	*	
少し太っている	132	24.8	47	22.9	n. s.	
ちょうどよい	232	43.5	85	41.5	n. s.	
少し痩せている	97	18.2	63	30.7	***	
痩せすぎ	21	3.9	2	1.0	*	
食事量や内容に気をつけて食べていますか						*
はい	206	38.9	96	47.1		
いいえ	323	61.1	108	52.9		
ご自身の健康はどう思いますか						***
非常に健康	52	9.8	54	26.3	***	
健康	297	56.3	138	67.3	**	
あまり健康でない	188	29.9	11	5.4	***	
健康でない	21	4.0	2	1.0	*	

+, p< .10. \*, p< .05. \*\*, p< .01. \*\*\*, p< .001

健康」だと思ふ学生が26.3%、「健康」だと思ふ学生が67.3%であり、S大学は「非常に健康」だと思ふ学生が9.8%、「健康」だと思ふ学生が56.3%であった。この結果より「非常に健康」や「健康」だと思ふ学生は、T大学のほうが多く、健康に対する自信や満足度が高いと考える。自身の体型については、太っていると思ふ学生はS大学が9.6%、T大学が3.9%であり、少し痩せていると思ふ学生はT大学が30.7%、S大学が18.2%であった。自分の体型に対する認識はS大学の学生のほうが太っていると思っており、逆に、T大学の学生が痩せていると思っている傾向が示された。適度な飲酒量に収まっていると思ふ学生はS大学(58.8%)よりT大学(74.4%)のほうが多かった。食事量や内容に気をつけて食べている学生はT大学(47.1%)がS大学(38.9%)より多かった。「禁煙または節煙したいですか」の質問結果を残差分析で処理した結果、節煙したい学生はT大学(44.4%)がS大学(32.5%)より多く、有意な差が見られた。

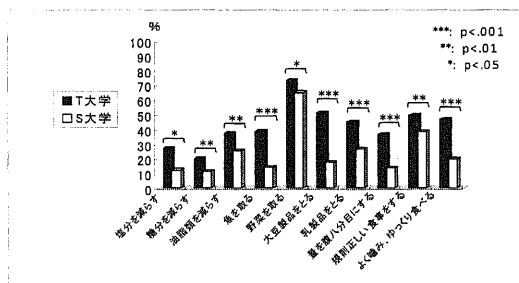


図1 ふだんの食生活で心がけていること (男子)

男子学生はふだんの食生活で心がけていることについて、(図1)で示したように、T大学の学生はS大学の学生より気をつけている傾向がみられた。また、両校の学生とも、一番気になるのは野菜を取ることであった。

両大学的女子学生の健康意識(表6)については、適切な食事量や内容を知っている学生は、T大学(66%)がS大学(39.8%)より多く、食生活がよいと思う学生も、T大学のほうが多かった。今後の食事については、S大学は72.7%の学生が今より良くしたいと考えており、T大学(31.9%)よりもその傾向が強いことが示された。自身の健康に対する満足度は、「非常に健康」だと思う学生はT大学(23.4%)、S大学(8.3%)、「健康」だと思う学生はT大学(68.1%)、S大学(55.3%)であった。つまり、健康に自信がある学生はT大学のほうが多いことが示された。ストレスなどを処理できている学生は、T大学は「十分できている」学生が25.5%、「なんとかできている」学生が59.6%、S大学は「十

分できている」学生が8.6%、「なんとかできている」学生が56.2%であり、T大学はS大学よりストレスなどを処理できている学生が多く、「全くできていない」や「わからない」学生がS大学より少ないとみられた。適度な飲酒量に収まっていると思う学生は、T大学(85.3%)がより多く、少し超えていると思う学生がS大学(19.1%)のほうが多いとみられ、有意な相関があった。食事量や内容については、T大学の学生(67.4%)はS大学の学生(50%)より気を配っている傾向を示した。体型については、「太っていると思う」の項目でS大学の学生がT大学の学生より、太っていると思う人が多いことが明らかになった。禁煙や節煙については、もともと女子学生の喫煙人数は少ないため、有意な差を認められなかった。

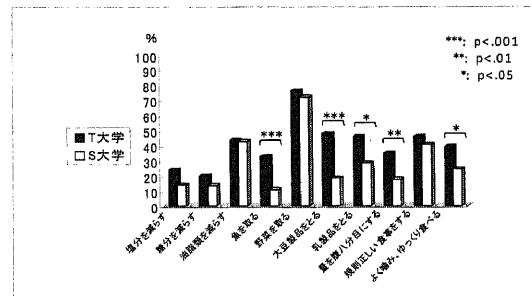


図2 ふだんの食生活で心がけていること (女子)

ふだんの食事で心がけていることについては、両校の女子学生とも油脂類を減らすこと、野菜を取ることであることが明らかになった。

	日本(n=267)		中国(n=47)		Res.	χ <sup>2</sup>
	n	%	n	%		
適切な食事量や内容を知っていますか						**
知っている	106	39.8	31	66.0		
知らない	160	60.2	16	34.0		
現在の食生活をどう思いますか						***
大変よい	11	4.1	2	4.3		
よい	53	19.9	24	51.1		
少し問題がある	131	49.1	19	40.4		
問題が多い	72	27.0	2	4.3		
今後の食事についてどう思いますか						***
今よりよくしたい	194	72.7	15	31.9		
今のままでよい	37	13.9	24	51.1		
特に考えていない	36	13.5	8	17.0		
適度な飲酒量に収まっていますか						*
思う	107	58.5	29	85.3		
少し超えている	35	19.1	1	2.9		
かなり超えている	16	8.7	2	5.9		
わからない	25	13.7	2	5.9		
禁煙または節煙したいですか						n. s.
禁煙したい	13	40.6	0	0.0		
節煙したい	14	43.8	2	50.0		
今のままでよい	5	15.6	2	50.0		
ストレスなどを処理できていますか						**
十分できている	23	8.6	12	25.5		
なんとかできている	150	56.2	28	59.6		
全くできていない	49	18.4	6	12.8		
わからない	45	16.9	1	2.1		
ご自身の体型はどう思いますか						n. s.
太っている	77	29.7	7	14.9		
少し太っている	97	37.5	18	38.3		
ちょうどよい	76	29.3	18	38.3		
少し痩せている	7	2.7	2	4.3		
痩せすぎ	2	0.8	2	4.3		
食事量や内容に気をつけて食べていますか						*
はい	132	50.0	31	67.4		
いいえ	132	50.0	15	32.6		
ご自身の健康はどう思いますか						***
非常に健康	22	8.3	11	23.4		
健康	146	55.3	32	68.1		
あまり健康でない	86	32.6	3	6.4		
健康でない	10	3.8	1	2.1		

\*, p<.10. \*\*, p<.05. \*\*\*, p<.01. \*\*\*\*, p<.001

#### 4. 健康知識

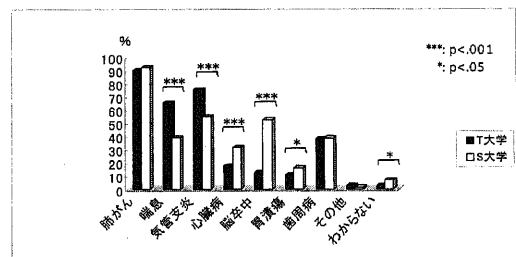
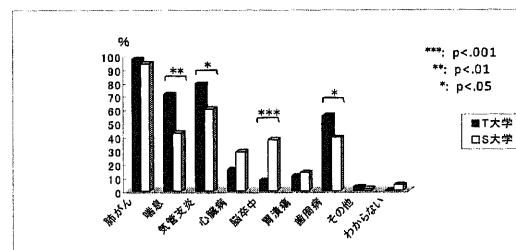


図3 喫煙が自身に影響すること (男子)

図4 喫煙が自身に影響すること (女子)



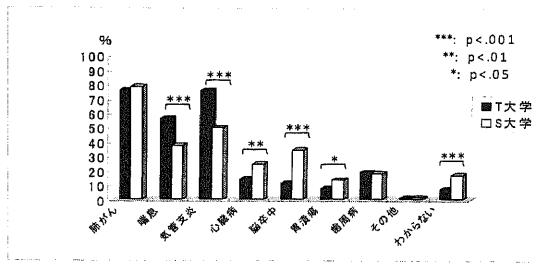


図5 喫煙が他人に影響すること (男子)

喫煙は自身に影響を与えることについては、両大学の男女とも最も認識していることは肺がんであった。そして、喘息、気管支炎や歯周病を選んだ学生が多かったが、喫煙との関連性が指摘されている心臓病、脳卒中、胃潰瘍に関しては、S大学の学生より認識していないとみられた。喫煙は他人に影響を及ぼすことを見ると、自身に影響を与えることと同じように示されているが、「わからない」を選んだ学生の数は多くなり、両校の女子学生間の差が少ないとみられた。「メタボリックシンドローム」ということばを聞いたことがある学生はS大学のほうがT大学よりも多いことが示された。

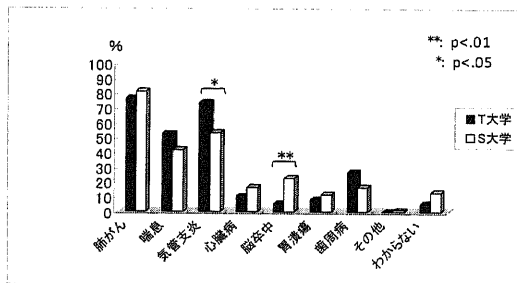


図6 喫煙が他人に影響すること (女子)

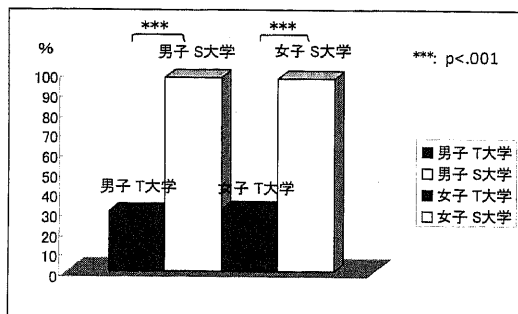


図7 「メタボリックシンドローム」を聞いたことがある人

## 5. 健康促進因子と健康阻害因子

### 言葉の説明

- Nutrition : 外食や食品の購入時、栄養成分表示を参考にしていますか？

- Breakfast : 朝食を食べていますか？
- Exercise : 日頃から意識的に体を動かすなどの運動をしていますか？
- Sleep : 睡眠で休養が十分取れていますか？
- Stress : 1ヶ月間に不満、悩み、苦勞、ストレスがありましたか？
- Drinking : お酒を飲みますか？
- Smoking : タバコを吸いますか？

表7 S大学 n=805

	Nutrition	Breakfast	Exercise	Sleep	Stress	Drinking	Smoking
Nutrition							
Breakfast	.220**						
Exercise	.098**	.130**					
Sleep	.048	.104**	.029				
Stress	.073*	-.007	-.014	-.269**			
Drinking	-.089*	-.162**	-.015	-.063	.027		
Smoking	-.145**	-.318**	-.117**	-.087*	-.002	.309**	

\*, p<.05. \*\*, p<.01.

表8 T大学 n=252

	Nutrition	Breakfast	Exercise	Sleep	Stress	Drinking	Smoking
Nutrition							
Breakfast	.370**						
Exercise	.165**	.155*					
Sleep	.104	.125*	.152*				
Stress	.080	-.022	-.007	-.084			
Drinking	-.166**	-.261**	.005	-.086	.141*		
Smoking	-.126*	-.260**	-.093	-.173**	.124*	.337**	

\*, p<.05. \*\*, p<.01.

(表7)と(表8)はPearson相関係数で求めた健康促進因子と健康阻害因子の相関関係である。その結果、日本と中国の学生は全体的に健康促進因子「栄養、朝食、運動、睡眠」各項目の間に正の相関がみられ、健康阻害因子「ストレス、飲酒、喫煙」の間に正の相関もみられたが、健康促進因子と健康阻害因子の間に負の相関がみられた。しかし、両校の学生とも、栄養とストレスの間に正の相関があり、ストレスは栄養をよく考えることに影響を与えないと考える。

表9 S大学男子 n=538

	Nutrition	Breakfast	Exercise	Sleep	Stress	Drinking	Smoking
Nutrition							
Breakfast	.211**						
Exercise	.175**	.139**					
Sleep	0.082	.097*	0.066				
Stress	0.076	0.012	0.004	-0.268			
Drinking	-.100*	-.135**	-0.008	-0.041	0.08		
Smoking	-.155**	-.336**	-.105*	-0.079	0.013	.303**	

\*, p<.05. \*\*, p<.01.

表10 T大学男子 n=205

	Nutrition	Breakfast	Exercise	Sleep	Stress	Drinking	Smoking
Nutrition							
Breakfast	.388**						
Exercise	.182**	.180*					
Sleep	0.088	0.106	0.085				
Stress	0.117	-0.06	-0.009	-0.074			
Drinking	-.170*	-.211**	-0.003	-0.032	.153*		
Smoking	-.011	-.222**	-0.097	-.166**	0.106	.312**	

\*, p<.05. \*\*, p<.01.

(表9)と(表10)は両大学男子の健康促進因子と健康阻害因子の相関を示した表である。表を見ると、両大学男子は健康促進因子間と健康阻害因子間に正の相関がみられ

た。一方、S 大学男子のほうがストレスと栄養、朝食、運動の間に正の相関がみられ、T 大学より、ストレスは栄養、朝食、運動に影響を与えないと考える。(表 11) と (表 12) では、S 大学の女子は健康促進因子間の正の相関が多いとは言えず、睡眠と栄養、睡眠と運動の間は負の相関があったことが示された。T 大学の女子は、健康促進因子間と健康阻害因子間が正の相関、健康促進因子と健康阻害因子の間は負の相関とわかった。しかし、ストレスと朝食の間が正の相関がみられた。

表11 S大学女子 n=267

	Nutrition	Breakfast	Exercise	Sleep	Stress	Drinking	Smoking
Nutrition							
Breakfast	.201**						
Exercise	.036	.151*					
Sleep	-.004	.128*	-.036				
Stress	-.036	-.117	.011	-.274**			
Drinking	-.033	-.203**	-.047	-.111	-.056		
Smoking	-.042	-.242**	-.206**	-.126*	.054	.314**	

\*, p<.05. \*\*, p<.01.

表12 T大学女子 n=47

	Nutrition	Breakfast	Exercise	Sleep	Stress	Drinking	Smoking
Nutrition							
Breakfast	.249						
Exercise	.133	.160					
Sleep	.174	.194	.432**				
Stress	-.064	.257	-.060	-.113			
Drinking	-.072	-.286	-.068	-.226	.004		
Smoking	-.058	-.223	-.377*	-.226	.064	.068	

\*, p<.05. \*\*, p<.01.

## V. 考察

本研究では、生活様式や物事の価値観が異なる、日本と中国の体育大学で学ぶ学生の健康観について分析した。特に、今回の調査を通して気になった点は、大学生の食生活である。「毎日、朝食を食べていますか」の質問に対し、S 大学の学生の場合、男子 40.6%、女子 48.3%を示し、朝食を摂取している数は半数にも満たないことである。

表13 居住場所と朝食 (日本)

	毎日食べる	週に4~5回食べる	週に2~3回食べる	ほとんど食べない
一人暮らし (自炊)	34.3%	22.7%	17.4%	25.7%
下宿や寮など (食事つき)	53.2%	27.5%	9.2%	10.1%
自宅	65.6%	17.9%	7.9%	8.6%
その他	70.0%	10.0%	10.0%	10.0%

この状況は、T 大学も同様の傾向を示し、特に男子学生の朝食摂取状況は 27.3%であった。大学生の朝食摂取について龍谷大学が実施した調査報告<sup>3)</sup>によると、「毎日食べる」と答えた学生は、男子 48.1%、女子 56.3%であった。また、山口大学の報告<sup>4)</sup>では、男子 34.1%、女子 57.8%であった。両大学の状況と本研究の対象者を比較した結果、S 大学の男子学生は平均的な数値を示したのに対し、T 大学の男子学生は非常に低い数値であることが明らかになった。また、両校の女子学生も同様に、朝食の摂取状況は低い結果であることが明らかになった。横山ら<sup>5)</sup>の研究によ

り、居住場所は朝食の摂取状況などに大きな影響を与えることが報告されているが、本研究の結果では、単身で生活している学生のほか、寮生活をしている学生でも朝食を食べない傾向があることが明らかになった。つまり、生活環境にかかわらず、学生一人ひとりの食に対する意識の低さを改善するための教育的な関わりは早期から実施しなければならないと思う。喫煙をみると、2002 年の世界成人喫煙統計<sup>6)</sup>によると、中国の場合、男性 66.9%、女性 4.2%、日本の場合、男性 52.8%、女性 13.4%の喫煙率を示している。大学生を対象とした喫煙率について吉武ら<sup>7)</sup>は、男子 41.9%、女子 20%であったと報告し、田中ら<sup>8)</sup>は、男子 48.1%、女子 6.2%であるとしている。一方、中国では、孫郷ら<sup>9)</sup>は江蘇省 11 所の大学で調査の報告によると、大学生の喫煙率は、男子 21.8%、女子 2.8%であり、翟蕾ら<sup>10)</sup>は北京市の大学生の調査では、男子 33.7%、女子 4.7%であったと報告している。本研究の結果、S 大学では、男子 23.4%、女子 12.1%の喫煙率に対し、T 大学の場合、男子 50.2%、女子 9.1%という結果であった。特に、T 大学の男子学生は、S 大学の男子学生よりも喫煙率が高いことが明らかになった。さらに、T 大学の女子学生は全中国の成年平均喫煙率より高いことが明らかになった。このように、T 大学は喫煙率が高く、禁煙に向けた健康教育の必要性は今後、さらに重要性が増してくるものと考ええる。両大学の環境をみると、S 大学は所定の場所でしか喫煙が許可されていないのに対し、T 大学をはじめ、中国の多くの大学では、キャンパス内のどこでも喫煙が許可されていることも、喫煙率が高い要因であると考ええる。このような環境下のもとで禁煙活動を進めていくためには、学内での禁煙教育が不可欠であり、教員はもとより学生一人ひとりがタバコの害について問題意識を持つことが重要であると考ええる。大学生の飲酒について、涂相仁ら<sup>11)</sup>の調査では、男子 85.5%、女子 53.5%が飲酒の経験があると報告している。本研究でも、T 大学の場合、飲酒の経験がある男子学生は 95.5%、女子では 77.3%と高い数値を示す結果となった。中国の場合、「お酒は百薬の長である」や「酒文化」という言葉が流行していることから、大学生が飲酒することは決して珍しいことではない。しかし、適度な飲酒量を超えるとアルコール依存症が生じたり、学習効率が低くなったりする可能性があることから、適量に関する知識の習得も必要であると考ええる。適正な飲酒やその害についての教育は、社会全体の関心事として向き合っていく必要がある。さらに、飲酒に対する価値観や心理などを把握するための教育も必要であると考ええる。一方、今回の調査結果では睡眠に関して、両校の学生間で大きな差異は認められなかった。しかし、十分な睡眠時間を確保できていない学生が多いことが共通の問題点として明らかになった。特に、昨今の大学生のなか

は、睡眠障害などが問題視され、睡眠時間の短縮化に関する問題点が報告されている<sup>12)</sup>。また、本研究では、ストレスが多いほど睡眠時間が確保できていない傾向を示したため、今後、不眠症とストレスとの関連性についても検証していきたいと考えている。運動については、両校の学生とも何らかの運動習慣があるという結果を示したが、特に、T 大学の場合、S 大学と比較し、運動部に所属している学生の割合が多く、学内での活動により、運動習慣に影響を与えることが明らかになった。一方で、時間がないという理由から運動習慣がないと答えた学生も含まれていた。これは、大学生になると自分で使える自由な時間が増えたことで、その時間を余暇活動やアルバイトなどに費やしているためであると考えられる。健康意識の結果をみると、中国の学生が食生活や自身健康などの質問に対し自信があるとみられた。一方、日本の学生が健康な生活に対する自信が低い傾向を示したが、回答からみると、今から良くしていきたいという気持ち強いことがわかった。日本の学生は自分自身の健康状態が知らないことではなく、自分は生活を改善しようとする同時に、健康教育、生活環境などの外部要因も健康な生活に影響を与える重要な要因として考えなければならないと思う。

本研究の結果をまとめると、日本と中国双方の学生では、健康に対する捉え方に大きな相違点があることが確認できた。特に、T 大学の学生は、自身の健康に対する満足度が高いこと、そして、S 大学の学生は、健康知識や健康に対する切望が高いことが明らかになった。

しかしながら、健康教育を実施する際には、注意を要する点がある。まず、両校のアンケートを実施した時間が違うため、時期によって学生の生活に影響を与える可能性があると考え、アンケートを実施する際には学生の生活をもっと詳しく調査する必要があると思う。次に、本研究は、日中両国の体育系大学の学生を比較するものであり、対象者は体育系大学生に限定し、日本あるいは中国の大学生全体を比較したデータではない。

しかし、体育系大学生の健康意識に対する傾向がつかめたことで、日中双方の健康教育の指針として活用できることが期待され、しいては、健康教育の担い手として活躍できる人材の育成につながっていくことと考える

## VI. 参考文献

- 1) <http://www.who.int/suggestions/faq/en/index.html>  
(世界保健機関)
- 2) 「ユーザのための教育心理統計と実験計画法」P262～264.  
田中 敏、山際 勇一郎. 教育出版. 1989.
- 3) 、4) 龍谷大学経営学論集 Vol. 45、No. 4 (20060315)P42～55. 「大学生の食生活実態の一考察 : 都会型学舎の場

合」横山 勝英

- 5) 研究論叢. 人文科学・社会科学「朝食からみた大学生の食行動」Vol. 53、No. 1 (20031220)P31～50. 山口大学教育学部/山口大学. 五島淑子; 大石 奈津美; 竹中 りえこ; 古川 和樹
- 6) <http://www.health-net.or.jp/tobacco/menu06.html>  
(厚生労働省の最新たばこ情報)
- 7) 第一福祉大学紀要 Vol. 3 (20060000)P151～157. 「福祉系大学生の喫煙の現状と今後の対策 : 第一福祉大学における喫煙・飲酒調査より」吉武 毅人
- 8) 山梨英和短期大学紀要 Vol. 20 (19870131)P59～73. 「飲酒及び喫煙行動とその心理社会的背景 : 第一報: 飲酒及び喫煙に対する大学生の態度」田中 美苑
- 9) 武漢体育学院学報 2007. 5 「江蘇省大学生体質状況とライフスタイルの関連について」(中国語) 孙乡; 戴剑松
- 10) <http://www.80075.com/BaoJianYiXue/20080310/102914-1.shtml> (中国学術ウェブサイト) 「北京市 1138 名大学生の健康阻害行為状況」(中国語) 翟 蕾; 孙冰洁; 王晓智; 张 莉; 申跃峰
- 11) 江西教育学院学報 2007 年 28 卷 3 期「師範大学の体育学科における健康教育課程の検討」(中国語) 涂相仁
- 12) 臨床教育心理学研究 2004. 3 Vol. 30 No. 1. P14. 「大学生における睡眠の心身保健学的研究」大橋 尚美

## VII. 謝辞

本研究を行うにあたり、ご指導くださいました先生方やご協力いただきました先生方と学生たちに深く感謝いたします。